

Die Beziehung zu deinen Eltern

Darum geht es:

Welche negativen Gedanken wir über uns selbst und die Welt haben, ist ganz oft auf unsere Vergangenheit und vor allem auf die Beziehung mit unseren Eltern zurückzuführen.

Ob wir uns als wertvoll, liebenswürdig oder wichtig wahrnehmen, hängt sehr mit der Beziehung zu unseren Eltern zusammen. Sie haben unseren Selbstwert und damit unsere heutige Persönlichkeit geprägt.

Selbstwert = Bindung + Autonomie

Unser Selbstwert (= also wie wertvoll wir uns selbst wahrnehmen) setzt sich aus *zwei grundlegenden Bedürfnissen* zusammen, die jeder von uns als Kind hat:

1. Dem Bedürfnis nach *Bindung, Liebe und Fürsorge*
2. Dem Bedürfnis nach *Autonomie, Selbstständigkeit und Unabhängigkeit*

Das bedeutet, dass wir als Kinder nach Fürsorge, Liebe und Bindung streben und gleichzeitig das Gefühl haben wollen, uns selbst behaupten zu können, selbstständig zu sein und die Kontrolle über unser Leben zu haben.

Vom Tag unserer Geburt bis zum Tag unseres Todes bestimmt dieses Wechselspiel zwischen Bindung und Autonomie unser Leben und unsere Beziehungen.



So kommt also ein hoher Selbstwert zusammen. . .

Haben unsere Eltern unsere Bindungswünsche gut erfüllt, fühlten wir uns geliebt und angenommen. Haben sie zudem unsere Selbstständigkeit und Autonomie gefördert, fühlten wir uns stark und durchsetzungsfähig.

→ **Menschen mit einem hohen Selbstwert haben also eine gute Balance zwischen Bindung und Autonomie in ihrer Kindheit gehabt.**

Aufgabe:

Schritt 1:

Auf einer Skala von 1–10:

Wie gut haben meine Eltern meine Bedürfnisse nach Bindung und Fürsorge erfüllt?



Hilfe: Vielleicht fällt es dir leicht, mit deinem Bauchgefühl eine Zahl auf der Skala zu bestimmen. Falls du jedoch zögerlich bist, überlege einmal, ob es bestimmte Situationen oder Ereignisse in deiner Kindheit gab, die dir sofort in den Sinn kommen. Versuche nachzuspüren, ob diese Erlebnisse angenehm oder weniger angenehm waren. Du wirst dann merken, in welchem Ausmaß du die gewünschte Bindung und Fürsorge von deinen Eltern erhalten hast.

Auf einer Skala von 1–10:

Wie gut haben meine Eltern meine Bedürfnisse nach Selbstständigkeit und Autonomie erfüllt?



Hilfe: Vielleicht fällt es dir auch jetzt wieder leicht, mit deinem Bauchgefühl eine Zahl auf der Skala zu bestimmen. Falls du jedoch wieder zögerlich bist, überlege nochmal, ob es bestimmte Situationen oder Ereignisse in deiner Kindheit gab, die dir sofort in den Sinn kommen. Versuche nachzuspüren, ob diese Erlebnisse angenehm oder weniger angenehm waren. Du wirst dann auch jetzt wieder merken, in welchem Ausmaß deine Bedürfnisse nach Selbstständigkeit und Autonomie erfüllt wurden.

Schritt 2:

Und wie ist es heute in deinen Beziehungen?

- *Strebst du eher nach Bindung, Nähe, Zuneigung und Harmonie?*
- *Oder strebst du vorzugsweise nach Autonomie, Freiheit und Selbstbestimmung?*
- *Oder findest du meistens eine gute Balance zwischen den beiden Polen?*

Bitte markiere auf der gestrichelten Linie, wo du dich in Beziehungen ungefähr befindest **und entscheide ob du eher ein angepasstes oder ein abgegrenztes/rebellisches Kind bist?**



Menschen, die sich zu stark anpassen. . .

- können nur schlecht für ihre eigenen Wünsche und Bedürfnisse eintreten
- reagieren eher passiv, als aktiv ihre Beziehungen mitzugestalten
- haben unterschwellig Angst davor, alleine gelassen zu werden
- streben nach Bindung, da diese für sie 'Sicherheit' bedeutet
- haben wenig Vertrauen in sich selbst

Menschen, die sich zu stark abgrenzen. . .

- möchten sich ungern auf andere Menschen verlassen
- wollen keine Kompromisse eingehen
- haben unterschwellig Angst davor, ihre Autonomie und Freiheit zu verlieren
- haben Angst sich unterwürfig oder ohnmächtig zu fühlen
- streben danach, ihr eigenes Ding zu machen, weil das für sie 'Sicherheit' bedeutet
- haben wenig Vertrauen in andere